

ПРИНЯТО
Протоколом Педагогического совета
МАОУ «Школа «Липовая роща»
от 30.08.2022 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ «Школа «Липовая роща»
от 30.08.2022 № 100

Модель организации дневного сна в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Школа «Липовая роща»

1. Соблюдение требований санитарных правил и норм:
 - 1.1. Дети обеспечиваются индивидуальными постельными принадлежностями, полотенцами, предметами личной гигиены.
 - 1.2. Все помещения ежедневно и неоднократно проветриваются в отсутствие детей. Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. Проветривание через туалетные комнаты не допускается.
 - 1.3. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Проветривание проводят в отсутствие детей и заканчивают за 30 мин. до их прихода с прогулки или занятий. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2-4°C. В помещениях спален сквозное проветривание проводят до укладывания детей спать. В холодное время года фрамуги, форточки закрывают за 10 минут до отхода ко сну детей; открывают во время сна с одной стороны и закрывают за 30 минут до подъема. В теплое время года сон (дневной и ночной) организуют при открытых окнах (избегая сквозняка).
 - 1.4. Контроль за температурой воздуха во всех основных помещениях пребывания детей осуществляют с помощью бытового термометра, прикрепленного на внутренней стене, на высоте (0,8-1,0 метра).
2. Режим дневного сна. В соответствии режима дня, утвержденного ООП ДО МАОУ, осуществляется подготовка ко сну: приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания, дневной сон. I младшая группа в период 12:20-15:00, II младшая группа с 12:30 до 15:00, средняя группа 12.50 -15:00, Старшая и подготовительная группы 13:00-15:00
3. Методическая организация подготовки к дневному сну
 - 3.1. проведение спокойных игр перед отходом ко сну;
 - 3.2. проведение дыхательных упражнений для улучшения самочувствия детей;
 - 3.3. чтение и рассказывание сказок, рассказов подходящей тематики.
4. Во время всего периода отдыха воспитатель находится в спальне и контролирует сон детей. С теми детьми, которые категорически отказываются спать, предусмотрено помещение для спокойных игр.
5. Постепенный подъем детей после сна: приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания, закаливающие процедуры: воздушные процедуры, гимнастика пробуждения осуществляются в следующие временные периоды: I младшая группа и II младшая группа 15.00 – 15.20, средняя, старшая и подготовительная группы 15.00 – 15.15. Рекомендуется, чтобы ребенок, проснувшись самостоятельно, еще 5—10 мин спокойно полежал в постели, так как резкий переход от сна к бодрствованию может отрицательно сказаться на состоянии организма. Таким образом, он подготовится к активной деятельности. Желательно самостоятельное пробуждение детей, лучше всего дожидаться, когда они проснутся сами.